

10月メニュー表

日付	朝食（牛乳）	昼食	夕食	おやつ	栄養量
10/1(木)	あさりと白菜の煮物 ひきわり納豆 きざみたくあん みそ汁 ごはん 牛乳	さんまの塩焼き さといもの煮物 ブロッコリーのマヨ和え みそ汁 ごはん	豚大根の甘辛煮 もやし中華炒め なすの生薬醤油和え みそ汁 ごはん	いちこのムース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1516 kcal 61 g 48.1 g 489 g 12.5 mg 8.1 g
10/2(金)	目玉焼き かぼちゃと玉ねぎのサラダ たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉となすのオイスター炒め 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん	煮込みハンバーグ じゃがいものカレーきんぴら キャベツのドレッシング和え みそ汁 ごはん	カスタードワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1669 kcal 62 g 64.6 g 499 g 7.8 mg 7.4 g
10/3(土)	ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーの黄金和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	カレイのムニエル 野菜炒め 白菜の漬物 みそ汁 ごはん	豚肉のみぞれ煮 ピーマンのおかか炒め もやしときゅうりのナムル みそ汁 ごはん	せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1499 kcal 64.8 g 40.8 g 541 g 7.6 mg 7.9 g
10/4(日)	赤魚の照焼き 菜の花のマヨサラダ こま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	グラタン ビーマンとハムの炒め物 ブロッコリーのしらす和え スープ ごはん	厚揚げと豚肉の焼肉 冬瓜とさつま揚げの煮物 いんげんの生薬醤油和え みそ汁 ごはん	手作り コーヒー ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1471 kcal 60.7 g 43.2 g 542 g 5.8 mg 8.5 g
10/5(月)	華麩の利休煮 菜の花の酢味噌和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	さけフライ 五目きんぴら もやしのお浸し みそ汁 ごはん	鰯のおろし煮 ほうれん草ときこの炒め物 白菜のドレッシングサラダ みそ汁 ごはん	フルーツ ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1612 kcal 56 g 52.6 g 484 g 6.9 mg 8.4 g
10/6(火)	一口がんもの煮物 ブロッコリーのお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	きせい豆腐 青梗菜とツナの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 わかめごはん	サバの南部焼き かぶのそぼろあんかけ キャベツの中華和え みそ汁 ごはん	ミニまんじゅう（黒糖）	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1417 kcal 60.1 g 34.8 g 654 g 7.8 mg 8.6 g
10/7(水)	厚焼き玉子 おくら胡麻和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	かきたまにゅうめん 大根のそぼろ煮 梨	豚肉と根菜の甘辛煮 里芋の田楽 ブロッコリーのサラダ みそ汁 ごはん	プチクレープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1436 kcal 57.4 g 46.4 g 529 g 7.1 mg 7.8 g
10/8(木)	大豆のそぼろ煮 ほうれん草のボン酢和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	さつまいもご飯 鮭の塩焼き かぶの煮物 春雨サラダ みそ汁	鶏肉の香味焼き じゃがいものかき油炒め 白菜ときゅうりの塩もみ すまし汁 ごはん	たいやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1564 kcal 64.7 g 37.3 g 522 g 7.1 mg 9.4 g
10/9(金)	炒り卵 ブロッコリーとツナの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	豚丼 華麩とふきの煮物 ポテトサラダ みそ汁	赤魚の煮付け 厚揚げと菜の花の炒め物 きゃべつ胡麻和え みそ汁 ごはん	甘納豆	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1629 kcal 65.6 g 51.6 g 420 g 7.6 mg 8.1 g
10/10(土)	白菜と鶏団子の旨煮 わかめの酢の物のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	サバの照り焼き じゃがいもの金平 かぶのサラダ みそ汁 ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーとウインナーの炒め物 オクラの海苔和え スープ ごはん	ミニあんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1631 kcal 59.7 g 48.0 g 428 g 6.5 mg 8.7 g
10/11(日)	ひき入り玉子焼き カリフラワーサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ビーフシチュー 大豆と野菜のサラダ キウイ＆桃缶 スープ 豆腐ブレッド	豚肉の塩炒め 里芋の煮乾かし キャベツの塩昆布和え みそ汁 ごはん	クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1503 kcal 63.6 g 52.9 g 494 g 6.2 mg 8.1 g
10/12(月)	華麩の煮物 ひきわり納豆 きざみたくあん みそ汁 ごはん 牛乳	ホッケのねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 春菊の和え物 すまし汁 ごはん	肉豆腐 いんげんのカレー炒め おくら胡麻和え みそ汁 ごはん	杏仁豆腐	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1455 kcal 67.1 g 40.1 g 603 g 7.6 mg 8.7 g
10/13(火)	さわらの味噌風味焼き（付こふき芋） 白菜の昆布和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	きつねそば なすの味噌炒め フルーツヨーグルト	スパニッシュオムレツ 大根とさつまあげの甘辛煮 コールスルーサラダ みそ汁 ごはん	フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1443 kcal 61.4 g 40.6 g 460 g 6.5 mg 9.1 g
10/14(水)	野菜卵炒め カリフラワーの甘酢和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	コロッケ ふきの甘辛炒め ほうれん草のおひたし みそ汁 ごはん	揚げ豆腐 もやしの中華炒め かぼちゃと人参のサラダ すまし汁 ごはん	白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1458 kcal 57 g 41.7 g 612 g 6.4 mg 9.2 g
10/15(木)	鶏団子のコンソメ煮 きゅうりの酢の物 たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉のクリーム煮 キャベツの炒め物 煮リンゴ スープ ごはん	赤魚の香揚げ さつお揚げと菜の花の炒め物 うぐいす豆腐 みそ汁 ごはん	パウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1640 kcal 62.5 g 54.4 g 529 g 7.3 mg 8.7 g